



Guía Sin TACC

Tips, hacks y
recomendaciones para
que disfrutemos lo mismo,
libre de gluten.

en
colaboración
con



Sabías que...

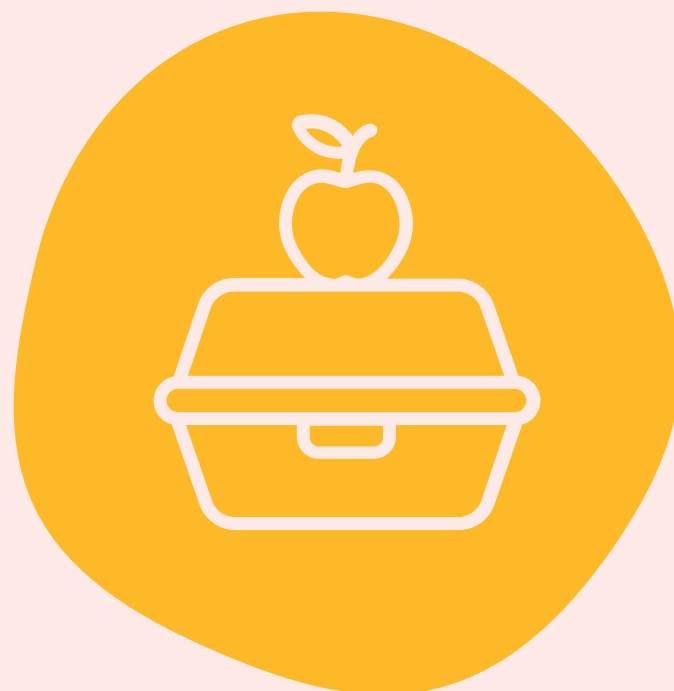
Los alimentos sin TACC se pueden contaminar y dejar de ser aptos para personas con celiaquía.

¿Cómo? Entrando en contacto con el gluten.

Por eso...

junto a la Asociación Celíaca Argentina desarrollamos esta guía práctica para que las personas que no tienen celiaquía conozcan cómo preparar alimentos sin TACC y qué recaudos deben tener para compartir la mesa.

¡Te los contamos a continuación!



Mantené los alimentos sin TACC lejos de aquellos que sí lo contienen.

Las partículas de TACC están en el aire y pueden afectar a estos alimentos.



Si estuviste manipulando harina con gluten, **no toques los alimentos sin TACC.**



No es necesario contar con platos y cubiertos exclusivos, pero sí **deben estar limpios con agua y detergente.** Se recomienda tener una esponja exclusiva.



Si usaste utensilios de cocina para manipular alimentos con TACC, asegurate de no usarlos en los alimentos sin TACC.

Por ejemplo: si usaste un cuchillo para cortar pan y no lo limpiaste, no podés ponerlo en un frasco con mermelada sin TACC; se contaminaría.

¿Cocinás vos?

Si te toca cocinar, también es importante que consideres estos recaudos al momento de las preparaciones:



Lavá bien tus manos antes de manipular alimentos sin TACC.



Los alimentos sin TACC tienen que utilizarse sobre superficies limpias (platos, mesada, etc.). Agua y detergente son suficientes.



No te olvides de **utilizar utensilios exclusivos para la preparación sin TACC.**

Por ejemplo: una cuchara para los fideos con TACC y otra para los fideos sin TACC.

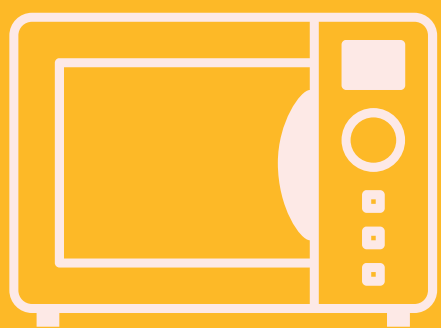


Primero hace la preparación sin TACC y luego las que tienen TACC.



Usa tablas plásticas.

La madera es porosa y su limpieza no garantiza que no existan partículas de gluten.



Horno y microondas: es importante que el interior esté muy limpio.

Para máxima seguridad, en el horno se recomienda cubrir la preparación con papel aluminio o con bolsas especiales para la cocción; y para el microondas se puede utilizar un recipiente con tapa o una campana protectora.

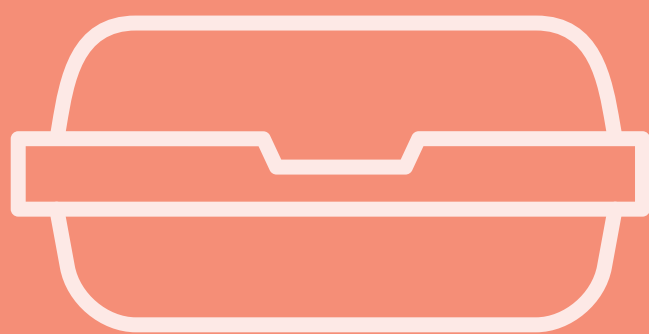


TIP

¡El aluminio, un gran aliado! Funciona como aislante.

¿Quedó algo para **guardar**?

Usa contenedores de plástico o vidrio **exclusivos**. Si no lo son, asegurate de que estén limpios y para más seguridad utiliza el papel aluminio.





Disfrutemos
siempre **lo mismo**

porque los mejores momentos son los que se comparten y compartir también es cuidar al otro.

Conocé nuestro listado sin TACC
en www.arcor.com

Contamos con más de
420 productos

